

# HERBST PROGRAMM KURSE

INDUSTRIEZONE 21 • SAND IN TAUFERS  
TEL. + FAX 0474 67 91 34 • INFO@ACTIVFIT.IT  
WWW.ACTIVFIT.IT



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8.30 – 9.00 Uhr Figur - Haltungs - Styling Zirkel	9.00 – 9.30 Uhr Gesundheits- Activ- Zirkel	8.30 – 9.00 Uhr Tonus – Straffungs - Zirkel	9.00 – 9.30 Uhr Gesundheits- Activ- Zirkel	9.00 – 9.30 Uhr Figur - Haltungs - Styling Zirkel
10.00 – 11.00 Uhr Intensive Yoga ab 19.09.2011-12.12.2011 (Anmeldung erforderlich)	10.00-11.00 Uhr Gesundheits- und Rückenkurs Ü-50	14.00 - 14.30 Uhr Tonus – Straffungs - Zirkel	13.00 - 14.00 Uhr Body and Mind ab 13.10.2011-22.12.2011 (Anmeldung erforderlich)	14.00 – 14.30 Uhr Slow Motion - Zirkel
14.00 – 14.30 Uhr Slow Motion - Zirkel	13.00 - 14.00 Uhr Body and Mind ab 11.10.2011-20.12.2011 (Anmeldung erforderlich)	17.30 – 18.00 Uhr Activ Ausdauerzirkel	16.00-17.00 Uhr Gesundheits- und Rückenkurs Ü-50	17.30 – 18.00 Uhr BBP Coretraining
17.30 – 18.00 Uhr BBP Coretraining	17.30 – 18.00 Uhr Activ Kraftzirkel	18.00 - 19.00 Uhr Intensive Yoga ab 21.09.2011-14.12.2011 (Anmeldung erforderlich)	19.00 - 20.00 Uhr Fun Aerobic mit BBP Workout ab 6.10.2011 - 22.12.2011	19.00-20.00 Uhr Spinning ab 14.10.2011 – 23.12.2011 (Anmeldung erforderlich)
18.35 – 19.40 Uhr Power Dumble	18.00 - 19.00 Uhr Pilates (Fortgeschrittene)	19.00 – 20.00 Uhr X-CO (Anmeldung erforderlich)	20.00 - 21.00 UHR BBP Intense Training ab 08.09.2011 - 21.12.2011	19.30 – 20.00 Uhr Activ Power - Zirkel
19.30 – 20.00 Uhr Activ Power - Zirkel	19.30 - 20.30 Uhr Bodyworkout ab 06.09.2011-20.12.20	19.30 – 20.00 Uhr Bodyworkoutzirkel	20.00 – 20.30 Uhr Bodyworkoutzirkel	
20.00 – 21.00 Uhr Spinning ab 10.10.2011 - 19.12.2011 (Anmeldung erforderlich)	20.00 – 20.30 Uhr Activ Power - Zirkel	20.00 – 21.00 Uhr X-CO (Anmeldung erforderlich)		

### POWER DUMPELL

Power Dumbell ist ein Langhantel bzw. Ganzkörpertraining für Männer und Frauen. In dieser unterhaltsamen Stunde wird intensiv im Kraftausdauerbereich trainiert. Die wichtigsten Muskelgruppen werden mit unterschiedlichen Gewichtsscheiben in Form gebracht.

### ZIRKELTRAINING IST „IN“

In kürzester Zeit wird durch ein sanftes Kraft-Ausdauertraining maximaler Erfolg erreicht. Es ist super effektiv, wird immer von einem diplomierten Trainer/in betreut. Bei den verschiedenen Zirkel-Arten: Power, Tonus, Figur-Haltung, Bodyworkout, Slow-Motion, Gesundheit-, usw. erreicht man mit ihrer Kombination den größten Effekt. Ein echter Alleskönner, dieses Training, - versuchen Sie's selbst!



### X-CO

Das X-CO Training ist für Jedermann geeignet. Im Gegensatz zu den „normalen Hanteln“ dient ein spezielles Granulat im Inneren der X-CO's als Schwungmasse. Während des Trainings kommt es zu einer Beschleunigung der „Schwungmasse“ d.h. das Granulat verschiebt sich rhythmisch von einem Ende zum anderen, was der Trainierende hören und spüren kann. Das X-CO Training ist ein Total-Body-Workout, welches durch viele Übungsvarianten den ganzen Körper trainiert. Das Training ist körperstraffend, ein idealer Fatburner.

### BODY & MIND

Auch diese ganzheitliche Trainingsform bietet einen gesunden Ausgleich an Kräftigung, Dehnung und Entspannung – genau das richtige für die Mittagspause bzw. die Mitte des Tages. Elemente aus Yoga, Tai Chi und Pilates werden zu einer Einheit zusammengeführt. Finde einen Weg zu einem guten Körpergefühl, verstärke deine körpereigene Energie und dein geistiges Wohlbefinden – nimm dir einfach eine persönliche Auszeit vom Alltag.

### BODYWORKOUT

Effektives Ganzkörpertraining, bei welchem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert und gekräftigt werden. Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Koordination!  
Der Kurs ist mit Musik unterlegt. Die Übungen werden mit geeigneten Equipment (Hantel, Handmanschetten, Theraband usw.) ausgeführt und führen zu „knackigen“ und straffen Körperformen.

### PILATES

Pilates ist eine sanfte aber sehr effektive Trainingsmethode nicht nur für den ganzen Körper sondern auch für den Geist. Dabei wird Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Koordination trainiert und die Tiefenmuskulatur gestärkt (Bauch, Rücken, Beckenboden).

### BBP – CORETRAINING

besteht aus Übungen speziell für die Problemzonen. Es werden Übungen mit Hantelstangen, Kurzhanteln, Terabändern, Gewichtsschlaufen und Pezzibällen gemacht. Das flotte 30 Minuten Training verbindet Herz – Kreislauftraining mit Figurtraining. Zusätzlich werden Ganzkörperstabilisationsübungen für den Kern (Core) gemacht. Dies verbindet das klassische Bauch – Beine – Po Training mit Rückenstabilisierenden Übungen welche Rückenschmerzen vorzubeugen helfen.

### GESUNDHEITS - UND RÜCKENKURS ÜBER 50

Gymnastik und Funktionsgymnastik bei dem der ganze Körper auf schonende Art und Weise trainiert wird. Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht werden verbessert.

### FUN AEROBIC MIT BBP WORKOUT

Fit, fitter, fittest!! So lautet die Devise im zielorientierten und stimmungsvollen Fitness- und Figuraerobic Kurs mit Workout! Ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, die Stunde ist für alle Personen geeignet, die Spaß am Gruppentraining mit rhythmischer Musik haben und dabei „positive Nebeneffekte“ wie Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gerne in Kauf nehmen! Die regelmäßige Teilnahme am Kurs garantiert die Steigerung von körperlicher und geistiger Fitness, die Verbesserung der Kondition sowie des allgemeinen Wohlbefindens und verhilft zu einer knackigen Figur. Für den ultimativen Kick sorgen die Kraftübungen im 15 minütigen Workout am Schluss der Stunde, in welchem den Problemzonen Bauch - Beine - Po endgültig der Kampf angesagt wird!

### BBP INTENSE TRAINING

Langmachen statt zusammenziehen, die neue Methode um ihre Figur zu trainieren. Für einen starken Bauch und einen entspannten Nacken! Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur, der Oberschenkel, des Beckenbodens und der Pomuskulatur. Bessere Körperkontrolle durch noch präzisere Ausführung der einzelnen Übungen. Jeder Teilnehmer steuert selbst die Intensität des Trainings durch den Anlehnwinkel!

### SPINNING

Das Spinning-Rad bietet, im Gegensatz zu den herkömmlichen Ergometern, durch seine große und schwere Schwungscheibe, ein Fahrgefühl, wie es sonst nur Outdoor-Fahrräder ermöglichen. Mit einer stufenlos verstellbaren Bremse kann der gewünschte Widerstand individuell eingestellt werden und sowohl Berg- und Talfahrten als auch Zwischensprints sind programmierbar. Der Takt und die Trittfrequenz werden durch die Musik bestimmt. Spinning ist für jeden geeignet, der Trainings-schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Grundlagenausdauer sowie der Fettverbrennung. Hinzu kommt, dass das Training mit motivierender und abwechslungsreicher Musik in einer Gruppe stattfindet.

### INTENSIVE YOGA

Intensive Yoga wurde als eine zugänglichere und freie Form des klassischen Ashtanga Yoga Stils weiterentwickelt und legt seine Schwerpunkte auf den körperlichen Aspekt: die Asanas (Körperhaltungen), den Atem, sowie äußeren und inneren Fokus und die Tiefenentspannung. Die Hauptmuskelgruppen werden gestärkt, wie gedehnt, blockierte Lebensenergien wieder zum Fließen gebracht, die inneren Organe besser durchblutet und massiert, Stress und Stresshormone reduziert. Eine dynamische und harmonisch entwickelte Muskelkraft, ein entspannter Körper, Verbesserung des Körperbewusstseins und der Körperhaltung, Konzentrationssteigerung, Stärkung des Immunsystems sowie des physischen und psychischen Gleichgewichts sowie mehr Energie sind nur einige positive Auswirkungen von Intensive Yoga.

